



BERATUNG

LAUFEN UND DER PERFEKTE LAUSCHUH

Der Laufsport wird immer beliebter. Kein Wunder, kaum eine andere Sportart kann man so flexibel ausüben – jederzeit, überall, allein, in einer großen Gruppe, für eine halbe oder drei Stunden. Außerdem entwickelt sich das Laufen aufgrund der warmen Winter und verbesserten Ausrüstung vermehrt zu einer Ganzjahres-Sportart. So wächst nicht nur die Beliebtheit, sondern auch der Markt für Laufsportartikel.

Das wichtigste Sportequipment ist der Laufschuh. Er entscheidet unter anderem auch über **VERLETZUNGEN** in einer Laufsportkarriere. Darum ist eine qualitativ hochwertige und individuelle Beratung ohne Zeitdruck besonders wichtig.

BeraterInnen werden mit unterschiedlichen Lauflevels, Laufstilen, körperlichen Konstitutionen sowie Merkmalen konfrontiert. HobbyläuferInnen wissen darüber nur selten Bescheid – die immer größere Auswahl an Laufschuhen **ÜBERFORDERT** sie. Darum ist eine kompetente Beratung mit dem Ziel, diese individuellen Anforderungen der KundInnen in den Vordergrund zu stellen, umso wichtiger.



GESCHLECHT

Die Laufbewegung zwischen **Frauen** und **Männern** unterscheidet sich zum Teil stark – eigene Damen- sowie Herrenschuhe haben somit ihre Berechtigung. Vor allem die Mittelsohleigenschaften werden den geschlechtsspezifischen Merkmalen angepasst. Die Laufbewegung von Frauen weist eine größere Bewegungsamplitude – sowohl in den Hüften als auch Knien – auf. Auch das durchschnittlich geringere Gewicht im Vergleich zu Männern wirkt sich auf die Dämpfung eines Laufschuhes aus.



TRAININGSNIVEAU

Bei **ungeübten** LäuferInnen eignen sich aufgrund der noch ausbaufähigen Muskulatur Laufschuhe mit einer harten Mittelsohle. Weiche Mittelsohlen sind geeigneter für **trainierte** LäuferInnen. Wenn LäuferInnen mit Schuhen mit ungeeigneten Mittelsohleigenschaften trainieren, erfordert dies zusätzliche Muskelarbeit und kann zu Überlastungsschäden im Bewegungsapparat führen. Dies kann zwar für gezieltes Muskeltraining genutzt werden, ist jedoch für HobbyläuferInnen nicht empfehlenswert.

LAUFSTILE

Für **VorfußläuferInnen** ist ein Schuh mit einer hohen Sprengung (Höhenunterschied zwischen Vorfuß und Ferse) nicht geeignet. Dieser würde die Laufbewegung unnötig beeinflussen. Bei **RückfußläuferInnen** führt eine erhöhte Sprengung hingegen zu einem gesteigerten Komfortgefühl.



Im Beratungsprozess soll der gesamte Bewegungsapparat begutachtet werden. Alle Merkmale gemeinsam geben einen Hinweis auf den passenden Laufschuh – Beinform, Fußstellung, Laufstil, Erfahrung und individueller Komfort dürfen nie isoliert betrachtet zu einer Laufschuh-Empfehlung führen. **IM FOKUS DER EMPFEHLUNG SOLL DAS KOMFORTGEFÜHL UND DIE PASSFORM STEHEN.**

Der passende Laufschuh ist das wichtigste Lafequipment, darum sollte er nach rund **750 LAUF-KILOMETERN** gewechselt werden, da das Material nach dieser Distanz schon Schaden genommen haben könnte. Durch regelmäßiges Wechseln können Verletzungen vorgebeugt werden.

Dabei darf der Wechsel von einem Schuhmodell mit dicken zu einem mit flachen Sohle-Eigenschaften nicht zu abrupt erfolgen – Überlastungsschäden der Achillessehne und der Wadenmuskulatur wären möglich.

Neben dem Lauftraining ist ein begleitendes Kraft- und Koordinationstraining sinnvoll – als präventive Maßnahme gegen Verletzungen und als Leistungssteigerung.

4 ARTEN VON LAUFSCHUHEN

1. TRAININGSSCHUHE

z.B.: Neutralschuhe, Stabilitätsschuhe

Zielgruppe:

- LäuferInnen ohne Achsfehlstellung (Neutralschuhe)
- LäuferInnen mit Achsfehlstellung (Stabilitätsschuhe)
- dicke Sohle
- gute Dämpfungseigenschaft
- 8–10 mm Sprengung

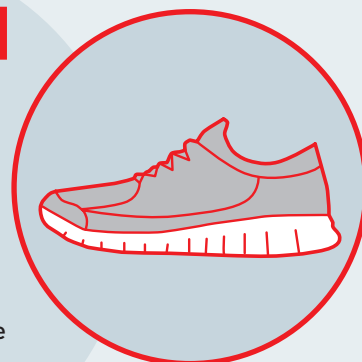


2. NATURALSCHUHE

z.B.: Minimalschuhe

Zielgruppe:

- fortgeschrittene LäuferInnen
- geringe Dämpfung
- flexible Sohle
- keine Führungselemente
- 0–10 mm Sprengung



3. TEMPOSCHUHE

z.B.: Wettkampfschuhe, Leichtgewichtsschuhe

Zielgruppe:

- fortgeschrittene LäuferInnen
- besonders geringes Gewicht
- keine Dämpfung
- 4–10 mm Sprengung



4. TRAILSCHUHE

Zielgruppe:

- Gelände-LäuferInnen
- grobes Profil
- geringe Dämpfung
- 4–12 mm Sprengung
- für Asphalt ungeeignet



Diese Factbox wurde auf Basis von Johannes Pfeiffers Diplomarbeit (2017) erstellt.

WIRTSCHAFTSKAMMER ÖSTERREICH
Bundesgremium des Handels mit Mode und Freizeitartikeln
Mag. Michael Nendwich Obmann-Stv., Berufszweig Sportartikelhandel

Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien, +43 5 90 900 3370,
mode.freizeit@wko.at, www.modeundfreizeit.at